

MES: MARZO

COLEGIO: MENÚ DIABÉTICO 6 RACIONES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 LENTEJAS ESTOFADAS (200GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC) LOMO ADOBADO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
4  FESTIVO	5  FESTIVO	6 PASTA GRATINADA (180GR PASTA COCIDA=4RAC) HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/ PAN 20GR=1RAC	7 SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON PATATAS(JUDIA VERDE(250G+ PATATA COCIDA 150GR=4RAC ABADEJO CON ENSALADA 1 YOGUR DESNAT NATURAL=0.5 RAC PAN 30GR=1.5RAC	8 SOPA MINISTRONE (PASTA CRUDA 15GR=1RAC POLLO AL CHILINDRON CON PATATAS DADO(195GR DE PATATA COCIDA=3RAC FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
11 GUIISO DE LENTEJAS CON CANELA Y LIMON (200GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC) TORTILLA FRANCESA DE ATUN CON LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	12 FIDEUA DE VERDURAS (180GR DE PASTA COCIDA=4RAC) LOMO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA 100GR=1RAC PAN 23GR 1RAC	13 ALUBIAS ESTOFADAS CO NVERDURAS (220GR JUDIA BLANCA COCIDA Y ESCURRIDA=4RAC) TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR 1RAC	14 ARROZ CON POLLO AL CURRY (152GR DE ARROZ COCIDO=4RAC) MERLUZA AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS 1 YOGUR DESNAT NATURAL=0.5RAC PAN30GR=1.5RAC	15 SALTEADO DE CALABACIN CON PATATA (300GR DE CALABACIN=1RAC+PATATA COCIDA195GR=3RAC JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
18 PASTA NAPOLITANA (180GR PASTA COCIDA=4RAC) MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA 100GR=1RAC PAN20GR=1RAC	19 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (220GR GARBANZO ESCURRIDO =4RAC) POLLO AL LIMON CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA 100GR=1RAC PAN 23GR=1RAC	20 JUDIAS VERDES CON NPATATAS (JUDA VERDE250 GR+PATATA COCIDA 150GR =4RAC TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	21 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS(200GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA 1 YOGUR DESNATNATURAL=0.5RAC PAN 30GR=1.5RAC	22 ARROZ TRES DELICIAS (1520GR ARROZ COCIDO=4RAC WOK DE PAVO CON VERDURITAS FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR= 1RAC
25 ARROZ HORTELANO DE VERDURAS Y LEGUMBRES (114GR ARROZ COCIDO=3RAC+50GR LEGUMBRE ESCURRIDA=1RAC HUEVOS CON TOMATE FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	26 SALTEADO DE CALABACIN CON PATATA (300GR CALABACIN=1RAC+PATATAS COCIDAS195GR=3RAC ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA 100GR= 1RAC PAN 23GR=1RAC	27 SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON PATATAS (JUDIA VERDE(250GR+ PATATA COCIDA=150GR=4RAC) TORTILLA DE JAMON CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	28  FESTIVO	29  FESTIVO